Hướng Dẫn Liều Dùng Kẽm Cho Người Lớn An Toàn Và Hiệu Quả

Kẽm là một khoáng chất quan trọng hỗ trợ nhiều chức năng trong cơ thể, nhưng việc sử dụng đúng liều lượng là điều cần thiết để đạt hiệu quả tốt nhất và tránh tác dụng phụ. Để hiểu rõ hơn về liều dùng Kẽm cho người lớn và một số lưu ý quan trọng khi sử dụng, hãy cùng Vivita tham khảo chi tiết trong bài viết sau đây.

1 Kẽm có tác dụng gì với người lớn?

1.1 Hỗ trợ hệ miễn dịch

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Nó giúp kích hoạt các tế bào miễn dịch và thúc đẩy khả năng chống lại nhiễm trùng và bệnh tật. Đối với người lớn, việc đảm bảo đủ lượng Kẽm có thể giúp cải thiện khả năng phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng và tăng cường sức đề kháng.



Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch khi bổ sung kẽm

1.2 Hỗ trợ cải thiện chức năng sinh lý

Đối với nam giới, Kẽm có ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe sinh lý. Cụ thể kẽm hỗ trợ sản xuất Testosterone và duy trì chất lượng tinh trùng. Việc thiếu Kẽm có thể dẫn đến giảm ham muốn tình dục và vấn đề về sinh lý.

Vậy nên, việc bổ sung Kẽm cũng là cách giúp hỗ trợ cải thiện các triệu chứng liên quan đến yếu sinh lý và duy trì sức khỏe sinh sản ở nam giới hiệu quả.

1.3 Hỗ trợ sức khỏe da

Kẽm có tác dụng quan trọng trong việc hỗ trợ duy trì sức khỏe làn da, giúp giảm viêm và hỗ trợ quá trình lành vết thương. Chính vì vậy, Kẽm trở thành một yếu tố quan trọng trong việc điều trị mụn trứng cá và các vấn đề da khác.

1.4 Hỗ trợ cải thiện chức năng não bộ và trí nhớ

Kẽm đóng vai trò trong việc hỗ trợ duy trì chức năng não bộ và cải thiện khả năng nhận thức, khi tham gia vào các quá trình thần kinh và hỗ trợ trí nhớ. Đối với người lớn, nhất là người già, người đi làm đòi hỏi sự tập trung…thì việc bổ sung Kẽm có thể giúp hỗ trợ duy trì sự minh mẫn và cải thiện khả năng học tập và ghi nhớ hiệu quả.



Hỗ trợ cải thiện chức năng não bộ và trí nhớ khi bổ sung kẽm hàng ngày

1.5 Hỗ trợ sức khỏe sinh sản ở phụ nữ mang thai và cho con bú

Phụ nữ mang thai và cho con bú cần lượng Kẽm cao hơn để hỗ trợ sự phát triển của thai nhi và sức khỏe của chính họ. Kẽm giúp hỗ trợ sự phát triển của hệ thần kinh và miễn dịch của thai nhi, đồng thời giúp duy trì sức khỏe của mẹ.

Vậy nên, các mẹ nên đảm bảo đủ Kẽm trong giai đoạn mang thai và cho con bú là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe cả mẹ và bé.

2 Liều dùng Kẽm cho người lớn mỗi ngày bao nhiêu là đủ?

Dưới đây là bảng liều lượng Kẽm khuyến nghị cho các nhóm đối tượng khác nhau, được khuyến nghị để duy trì sức khỏe tối ưu. Việc tuân thủ các hướng dẫn này giúp đảm bảo cơ thể bạn nhận đủ Kẽm, hỗ trợ hệ miễn dịch, chức năng sinh lý và nhiều khía cạnh khác của sức khỏe.

Nhóm đối tượng	Liều Lượng Kẽm Khuyến Nghị (mg/ngày)	Ghi Chú
Nam giới trưởng thành	11	Hỗ trợ chức năng sinh lý và sức khỏe tổng thể.
Phụ nữ trưởng thành	8	Đủ để hỗ trợ duy trì sức khỏe làn da và hệ miễn dịch.
Người cao tuổi	11 (nam) / 8 (nữ)	Khả năng hấp thu có thể giảm, điều chỉnh theo khuyến nghị của bác sĩ.
Phụ nữ mang thai	11	Hỗ trợ sự phát triển của thai nhi và sức khỏe của mẹ.
Phụ nữ cho con bú	12	Đảm bảo chất lượng sữa và sức khỏe của cả mẹ và em bé.
Người có bệnh lý	Theo chỉ định của	Điều chỉnh liều lượng dựa trên

hoặc tình trạng sức khỏe đặc biệt	bác sĩ	tình trạng sức khỏe cụ thể và khuyến cáo của bác sĩ.

Lưu ý: Đừng quên tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn có bất kỳ tình trạng sức khỏe đặc biệt nào hoặc đang dùng thuốc khác để điều chỉnh liều lượng cho phù hợp.

3Bổ sung Kẽm cho người lớn nên ăn gì?

Kẽm là một khoáng chất thiết yếu giúp duy trì sức khỏe tổng thể, việc bổ sung Kẽm qua chế độ ăn uống là một cách hiệu quả để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của cơ thể. Vậy nên, dưới đây là một số thực phẩm giàu Kẽm mà mọi người có thể tham khảo và bổ sung:

3.1 Hàu

Hàu là một trong những nguồn thực phẩm giàu Kẽm nhất. Một khẩu phần hàu khoảng 85 gram chứa khoảng 74 mg Kẽm, tương đương với hơn 600% giá trị khuyến nghị hàng ngày. Hàu không chỉ cung cấp Kẽm mà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng khác như Protein và Omega-3.



Hàu là một trong những nguồn thực phẩm giàu Kẽm nhất.

3.2 Thịt bò

Thịt bò là một nguồn cung cấp Kẽm tốt và dễ hấp thu. Một khẩu phần 100 gram thịt bò nạc chứa khoảng 5.5mg Kẽm, đáp ứng khoảng 50% nhu cầu Kẽm hàng ngày cho nam giới và khoảng 70% cho phụ nữ. Thịt bò cũng cung cấp Protein và Sắt, hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

3.3 Hạt bí

Hạt bí, đặc biệt là hạt bí đỏ, là một nguồn thực phẩm giàu Kẽm cho người ăn chay. Một khẩu phần 30 gram hạt bí chứa khoảng 2.2 mg Kẽm, đáp ứng khoảng 20% nhu cầu Kẽm hàng ngày. Hạt bí cũng cung cấp chất béo lành mạnh và Protein.



Hạt bí cũng là thực phẩm chứa nhiều kẽm

3.4 Sữa

Sữa và các sản phẩm từ sữa như phô mai và sữa chua cung cấp một lượng Kẽm vừa phải. Một cốc sữa 240 ml chứa khoảng 1 mg Kẽm, đáp ứng khoảng 10% nhu cầu Kẽm hàng ngày. Sữa cũng cung cấp Canxi và Vitamin D tốt cho xương.

3.5 Hạt hạnh nhân

Hạt hạnh nhân là một lựa chọn tuyệt vời để bổ sung Kẽm và các dưỡng chất khác. Một khẩu phần 30 gram hạt hạnh nhân chứa khoảng 0.9 mg Kẽm, tương đương với khoảng 8% nhu cầu Kẽm hàng ngày. Ngoài ra, hạt hạnh nhân cũng cung cấp Vitamin E và chất béo lành mạnh tốt cho da và sức khoẻ tổng thể.

3.6 Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch và gạo lứt cung cấp một lượng Kẽm vừa phải. Một khẩu phần 100 gram yến mạch nấu chín chứa khoảng 1.1 mg Kẽm, đáp ứng khoảng 10% nhu cầu Kẽm hàng ngày. Chưa kể, ngũ cốc nguyên hạt cũng cung cấp chất xơ và các vitamin nhóm B tốt cho sức khoẻ.

Ngũ cốc nguyên hạt chứa lượng kẽm tốt cho sức khoẻ

4 Câu hỏi thường gặp về bổ sung Kẽm ở người lớn

4.1 Biểu hiện thiếu Kẽm ở người lớn?

Thiếu Kẽm có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Một số biểu hiện phổ biến của tình trạng thiếu Kẽm ở người lớn mà mọi người cần chú ý như:

- Dễ bị nhiễm trùng và bệnh tật do hệ miễn dịch suy yếu.
- Bị các vấn đề về da như nổi mụn trứng cá, vết thương chậm lành và các tình trạng da khác.
- Ở nam giới, có thể gặp các vấn đề như giảm ham muốn tình dục và chất lượng tinh trùng.
- Cảm giác vị giác bị thay đổi hoặc mất cảm giác ngon miệng.
- Kém tập trung, trí nhớ giảm sút và khó khăn trong việc học tập.

4.2 Cách uống Kẽm Zinc?

Khi bổ sung Kẽm, việc uống đúng cách là rất quan trọng để đạt được hiệu quả tốt nhất. Nên khi uống Kẽm, mọi người cần lưu ý một số điều sau đây:

- **Thời điểm uống:** Kẽm nên được uống cùng bữa ăn hoặc ngay sau bữa ăn để giảm nguy cơ gây kích ứng dạ dày. Tuy nhiên, tránh uống Kẽm cùng với thực phẩm hoặc thuốc chứa canxi, sắt, hoặc đồng, vì chúng có thể làm giảm khả năng hấp thụ Kẽm.
- **Liều lượng:** Tuân theo liều lượng khuyến nghị trên bao bì sản phẩm hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ. Việc sử dụng Kẽm quá liều có thể dẫn đến các tác dụng phụ không mong muốn.
- **Dạng sản phẩm:** Kẽm có thể được bổ sung dưới dạng viên nén, viên nang, hoặc siro. Chọn dạng phù hợp với sở thích và khả năng tiếp thu của bạn.

4.3 Uống Kẽm bao lâu thì dừng?

Kẽm là một hoạt chất thiết yếu giúp duy trì nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể, bao gồm hỗ trợ hệ miễn dịch, chức năng sinh lý và sức khỏe làn da. Để đảm bảo cơ thể nhận đủ Kẽm, mọi người có thể bổ sung hàng ngày qua chế độ ăn uống bằng các thực phẩm giàu Kẽm như thịt, hải sản, hạt….

Tuy nhiên, khi sử dụng các sản phẩm bổ sung Kẽm, việc bổ sung liên tục không phải lúc nào cũng cần thiết. Tốt nhất là mọi người có thể uống sản phẩm bổ sung Kẽm trong khoảng 2-3 tháng để đạt được tác dụng tối ưu, sau đó nên ngưng một thời gian để cơ thể có cơ hội điều chỉnh và hồi phục. Việc này không chỉ giúp phát huy tác dụng của Kẽm mà còn giảm nguy cơ tác dụng phụ do sử dụng quá lâu.

Tốt nhất, mọi người nên tuân theo chỉ định của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để xác định thời gian và liều lượng sử dụng phù hợp với nhu cầu sức khỏe cá nhân của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu mọi người có tình trạng sức khỏe đặc biệt hoặc đang dùng các loại thuốc khác.

4.4 Thuốc bổ sung Kẽm cho người lớn?

Trên thị trường hiện nay có khá nhiều sản phẩm bổ sung Kẽm cho người lớn, dưới đây là một số gợi ý uy tín để mọi người tham khảo:

DHC Zinc

DHC Zinc là một sản phẩm bổ sung Kẽm chất lượng cao đến từ thương hiệu nổi tiếng DHC của Nhật Bản. Mỗi viên DHC Zinc cung cấp 15 mg Kẽm dưới dạng Kẽm Gluconate, cùng với chiết xuất Nấm Men chứa Crom và Selen.

Sản phẩm này hỗ trợ sức khỏe miễn dịch, cải thiện làn da và tăng cường chức năng sinh lý. Cũng như DHC Zinc được bào chế dưới dạng viên nén dễ uống và thích hợp cho người trưởng thành muốn bổ sung Kẽm hàng ngày.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo tại Vivita:

- DHC Zinc (15 Days Supply): 60,000₫
- DHC Zinc (30 Days Supply) (Giảm 15.000đ): 95,000₫

Viên uống bổ sung Kẽm DHC Zinc
Oyster Plus Goodhealth

Oyster Plus Goodhealth là sản phẩm bổ sung Kẽm nổi tiếng đến từ thương hiệu Goodhealth của Úc, kết hợp chiết xuất Hàu với Kẽm. Hàu là nguồn Kẽm tự nhiên phong phú, giúp hỗ trợ cải thiện chức năng miễn dịch và sức khỏe sinh lý.

Mỗi viên chứa chiết xuất hàu giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ Kẽm, đồng thời cung cấp các vitamin và khoáng chất bổ sung. Đây là lựa chọn tuyệt vời cho những ai tìm kiếm nguồn Kẽm tự nhiên và hiệu quả.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo tại Vivita: 310.000đ/Hộp 60 viên

Tinh chất Hàu Oyster Plus Zinc

Zinc 50mg Now

Zinc 50mg Now là sản phẩm bổ sung Kẽm với hàm lượng Kẽm cao từ thương hiệu NOW Foods của Mỹ. Mỗi viên cung cấp 50 mg Kẽm dưới dạng Kẽm Gluconate, hỗ trợ nâng cao sức khỏe miễn dịch, làn da và sức khỏe sinh lý.

Sản phẩm này thích hợp cho những người cần bổ sung lượng Kẽm lớn hoặc có nhu cầu đặc biệt về Kẽm. Tuy nhiên, liều lượng cao như vậy nên được sử dụng theo chỉ định của bác sĩ.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo: 200.000đ/Hộp 100 viên

Zinc 50mg Now

Zinc For Acne Puritan's Pride

Zinc For Acne Puritan's Pride là sản phẩm bổ sung Kẽm được sản xuất dành cho những người gặp vấn đề về mụn trứng cá. Sản phẩm này cung cấp 50mg Kẽm dưới dạng Kẽm Gluconate, giúp giảm viêm và hỗ trợ quá trình lành vết thương trên da.

Puritan's Pride là thương hiệu nổi tiếng với các sản phẩm bổ sung chất lượng cao, và sản phẩm này được lựa chọn bởi những người cần hỗ trợ sức khỏe làn da.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo: 340.000đ/Hộp 100 viên

Zinc For Acne Puritan's Pride
Blackmores Bio Zinc

Blackmores Bio Zinc là sản phẩm bổ sung Kẽm của thương hiệu Blackmores từ Úc, nổi tiếng với chất lượng và hiệu quả. Mỗi viên chứa 25 mg Kẽm dưới dạng Kẽm Picolinate, giúp cơ thể hấp thụ Kẽm hiệu quả hơn. Sản phẩm này hỗ trợ sức khỏe miễn dịch, làn da và chức năng sinh lý, đồng thời cung cấp một số Vitamin và khoáng chất bổ sung.

Blackmores Bio Zinc thích hợp cho những người tìm kiếm một sản phẩm bổ sung Kẽm toàn diện và dễ dàng hấp thụ.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo: 300.000đ/Hộp 84 viên

Blackmores Bio Zinc

5 Kết luận

Với những chia sẻ trên đây chắc hẳn mọi người đã nắm được rõ hơn về **liều dùng Kẽm cho người lớn**. Tóm lại, việc sử dụng Kẽm đúng liều lượng là rất quan trọng để tối ưu hóa lợi ích sức khỏe và tránh các tác dụng phụ. Ngoài ra, để được tư vấn rõ hơn về cách bổ sung Kẽm an toàn và hiệu quả, khách hàng có thể liên hệ với **Vivita** để đội ngũ dược sĩ hỗ trợ tận tình nhất nhé.

Hân hạnh được phục vụ!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/lieu-dung-kem-cho-nguoi-lon.html